e-ISSN: 2808-2354
p-ISSN: 2655-5425

https://ejournal.uiidalwa.ac.id/index.php/almusyrif/

Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Permainan Outbound untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VI

Indah Fajrotuz Zahro[1*], Wiwik Rahayu[2]
[1,2]Sekolah Tinggi Agama Islam Attanwir Bojonegoro
[1]indahfajrotuzzahro@gmail.com, [2]wiwikwiwikwiwik123@gmail.com
*Correspondence

Article Information:
Received: October 2023
Revised: October 2023
Accepted: October 2023

Keywords:
Group Guidance, Outbound, Self Adjustment

Abstract

This research aims to determine the effect of group guidance through outbound games to improve the self-adjustment of class VI MII Pejambon students. Using quantitative experimental methods with a one group pretest-posttest design type of research. The population is 21 class VI MII Pejambon students. The sampling technique used was stratified sampling and a sample of 11 students with low self-adjustment was obtained. Researchers used data collectors in the form of a Guttman scale with alternative choices, namely yes and no. The scale was administered to class VI students at MII Karangdowo, SDN Karangdinoyo and SDN Pejambon. From the research results, it is known that the posttest results of the experimental class have an increase in value from the pretest results before treatment was carried out. The sig value is 0.000 < 0.05, which is the influence of group guidance through outbound games to improve the self-adjustment of class VI MII Pejambon students

Kata Kunci:
Bimbingan Kelompok, Outbound, Penyesuaian Diri

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok melalui permainan outbound untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VI MII Pejambon. Menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan jenis penelitain *one group pretest-postest design*. Populasi adalah siswa kelas VI MII Pejambon sebanyak 21 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified sampling* dan diperoleh sampel sejumlah 11 siswa yang penyesuaian dirinya rendah. Peneliti menggunakan pengumpul data berupa skala guttman dengan alternatif pilihan jawaban yakni ya dan tidak. Skala ditryoutkan ke siswa kelas VI MII Karangdowo, siswa kelas VI SDN Karangdinoyo, siswa kelas VI SDN Pejambon. Pada hasil penelitian diketahui bahwa hasil posttest kelas eksperimen yang memiliki peningkatan nilai dari hasil pretest sebelum dilakukan treatment. Nilai sig 0,000 < daripada 0,05 yang adanya pengaruh bimbingan kelompok melalui permainan outbound untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VI MII Pejambon.
.

PENDAHULUAN

Perubahan lingkungan, mampu mempengaruhi sikap dan perilaku individu. Jika tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan, kemudian individu tersebut menderita dan tidak dapat mencapai kebahagiaan. Hal ini menyebabkan stres dan masalah dalam kehidupan individu. Stres dan permasalahan merupakan hal yang wajar dialami, jika hal tersebut berlanjut maka akan menimbulkan akibat yang lebih penting yakni krisis psikologis. Menangani masalah secara efektif merupakan salah satu cara untuk menangani krisis psikologis.[1] Salah satu cara yang efektif dalam mengatasi masalah individu adalah dengan melakukan penyesuaian diri. Individu yang mampu menahan stres, permasalahan hidup dan mampu memenuhi tuntunan yang ada di lingkungan merupakan orang yang beradaptasi dengan baik. Sedangkan individu yang tidak dapat memenuhi tuntunan yang ada pada dirinya dan lingkungan berarti dikatakan gagal dalam penyesuain diri.[2]

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru wali kelas VI yakni Andi Wimratani S. Pd, diketahui bahwa ada beberapa anak yang belum mampu beradaptasi di kelas dengan baik, meraka belum dapat bergaul dengan teman sekelas, saling menggejek antar teman, saling bertengkar satu sama lain, saling menyalahkan ketika berbeda pendapat. Untuk itu penyesuaian diri siswa kelas VI MII Pejambon harus ditingkatkan, sehingga tidak menghambat tumbuh kembang anak secara optimal di sekolah.[3] Salah satu pilihannya adalah bimbingan kelompok.

Layanan Bimbingan Kelompok diharapkan dapat mendorong siswa untuk beradaptasi, karena adanya pelaksanaan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai wadah pengembangan anggota kelompok bersama-sama untuk menciptakan dinamika kelompok.[4] Hak yang sama untuk mengemukakan pendapat di setiap kelompok, berdiskusi secara adaptif secara mendalam, serta dalam bertukar pengalaman, informasi

---

[1] Imam Subagyo, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Outbound Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2013), https://doi.org/10.15294/jubk.v2i2.2724.
[2] Fani Kumalasari dan Latifah Nur Ahyani, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan," *Jurnal Psikologi: PITUTUR* 1, no. 1 (28 November 2012): 19–28.
[3] Wimratani, Andi. Wawancara. Interview by Wiwik Rahayu Bojonegoro, 01 Juli 2023
[4] Zulvia Trinova Nova dkk., "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Karakter Peserta Didik Di MTsN," *Al Irsyad : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11, no. 1 (5 Juni 2020): 23–34, https://doi.org/10.15548/jbki.v11i1.1511.

dan nasihat kepada anggota lainnya.[5]

Bimbingan Kelompok memang pernah dilakukan di MII Pejambon, namun biasanya masih hanya diperuntukkan bagi siswa yang mempunyai permasalahan namun tidak fokus pada permasalahan umum seperti permasalahan penyesuaian diri di lingkungan. Di kehidupan sehari-hari ada beberapa siswa yang belum dapat beradaptasi dengan baik, dengan teman sebaya saling menyapa tidak baik , ketika bertemu orang yang lebih muda atau dewasa menunjukkan raut tidak ramah. Sehubungan dengan hal itu untuk perlunya upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dengan kegiatan yang sesuai dengan usianya yakni melalui permainan yang menarik.

Menurut Asti, permainan outbound ialah permainan yang menyenangkan dan juga terdapat sebuah tantangan yang harus dilalui. Kegiatan tersebut terdiri dari permainan kreatif, reaktif, dan edukatif baik secara individu maupun kelompok untuk pengembangan individu dan kelompok.[6] Pada pelaksanaan outbound training management, ada beberapa langkah yang perlu dipertimbangkan selama implementasi manajemen pelatihan eksternal agar pelatihan ekternal dapat dilaksanakan dengan baik untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Boyett (Ancok) ada beberapa tahapan dalam proses pembelajaran yang efektif,[7] diantaranya: 1). Membentuk pengalaman (*experience*); 2). Refleksi pengalaman (*reflection*); 3). Membentuk konsep (*acceptance*), dan pengujian konsep (*concept test*).[8]

Penelitian terdahulu dari Nurasyiah Jamil yang berjudul "Bimbingan Kelompok dengan Tenik Outbound Untuk Meningkatkan Penyesuaian diri siswa". Pada hasil penelitian tersebut diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound efektif meningkatkan penyesuaian siswa.[9] Penyesuaian diri siswa mengalami peningkatan dan menjadi lebih baik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik melakukan

---

[5] Azhar, Enny Fitriani, dan Nurasyah, "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Disiplin Mahasiswa BK," *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 5, no. 2 (19 Mei 2020): 34–38, https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4172.
[6] Muhammad As'adi, *The Power of Outbound Training* (Yogyakarta: Power Books (IHDINA), 2009).
[7] Yuga Adi Kusuma, "Outbound Training Sebagai Salah Satu Metode Pendidikan Penguatan SDM," *Dakwatuna: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam* 4, no. 1 (25 Februari 2018): 135–48, https://doi.org/10.36835/dakwatuna.v4i1.287.
[8] As'adi, *The Power of Outbound Training*.
[9] Nurasyiah Jamil, "Bimbingan Kelompok dengan Teknik Outbound untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa" (Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Da'wah Wal-Irsyad, 2016), https://osf.io/mwut8/download.

penelitian mengenai pengaruh bimbingan kelompok melalui permainan outbond untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VI MII Pejambon

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *pre-eksperimental design*, *One Group Pretest-Post Test Design* dimana kelompok diukur dan diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*) diberikan, dengan rincian dilakukan pengukuran (pretest) untuk mengukur penyesuaian diri sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok melalui permainan outbound.[10] Selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*), yaitu pemberian layanan bimbingan kelompok melalui permainan outbound untuk mengetahui penyesuaian diri siswa. Kemudian dilakukan pengukuran (*posttest*) untuk mengukur tingkat penyesuaian diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok melalui permainan outbound. *Treatment* dilakukan selama 6 kali pertemuan, yakni mulai tanggal 21 Juli sampai 31 Juli dan setiap pertemuan membutuhkan waktu 40 menit.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VI MII Pejambon berjumlah 21 siswa. Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa siswa kelas VI ada 11 siswa yang berada pada kategori penyesuaian diri rendah dan 10 siswa pada kategori tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VI MII Pejambon sejumlah 11 siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri dengan mengambil indikator berdasar aspek penyesuaian diri dari teori Schneiders. Jenis skala yang digunakan adalah skala Guttman dengan 2 alternatif jawaban yakni “ya” dan “tidak” sejumlah 40 item yang terdiri dari aspek *adaptation*, *conformity*, *mastery* dan *individual variation*. Skala tersebut diberikan kepada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*).

Skala penyesuaian diri diujicobakan pada 30 siswa pada tanggal 15 Juli 2023. Setelah itu dilakukan dengan uji validitas menggunakan rumus *product moment* dengan SPSS 22.0, sedangkan uji reliabilitas pada penelitian ini dengan menggunakan rumus

[10] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007).

alpha cronbach dengan SPSS 22.0.[11] Hasil uji validitas skala tryout penyesuaian diri dengan p*roduct moment* diperoleh data item yang valid sebanyak 27 item dan 13 item gugur. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan teknik *alpha cronbach* dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,762. Uji analisis data dilakukan dengan rumus *Manny Whitney U Test*.

Untuk melakukan pengumpulan data, terdapat beberapa langkah yang dilakukan, pertama menyebarkan skala penyesuaian diri kepada 30 siswa kelas VI dari MII Karangdowo, siswa kelas VI SDN Karangdinoyo, dan siswa kelas VI SDN Pejambon sebagai uji coba, melakukan tabulasi data, menganalisis skala yang telah disebarkan dengan uji validitas dan reliabitas, menyebarkan skala penyesuaian diri dengan item yang valid kepada siswa kelas VI MII Pejambon sebagai *pre-test*, menganalisis skala yang telah disebarkan dengan membuat kategorisasi untuk menetapkan subjek penelitian, memberikan treatment bimbingan kelompok melalui permainan outbound kepada 11 siswa selama 6 kali treatment pada bulan Juli, menyebarkan kembali skala "penyesuaian diri" kepada siswa kelas VI MII Pejambon sebagai *post-test*, dan mengamati perubahan pemahaman dan tindakan anak selama proses pemberian treatment atau perlakuan, serta membandingkan sebelum dan sesudah diberikan treatment dengan menggunakan uji analisis dengan rumus *Mann Whitney U Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan uji validitas, uji reliabilitas, pretest, treatment dan posttest maka dilakukan uji analisis pada data yang telah diperoleh. Data pada penelitian ini adalah data non parametrik, dimana tidak perlu dilkukan uji asumsi sebelum dilakukan analisis dengan uji U.

Tabel 1. Mean Rank

Ranks

Tes		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai	1	11	6.00	66.00
	2	11	17.00	187.00
	Total	22		

[11] Budi Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)* (Bogor: Guepedia, 2021).

Tabel 2. Uji U

Test Statistics[a]

	Nilai
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	66.000
Z	-4.056
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000[b]

Berdasarkan tabel 1 diketahui kelompok kesatu rerata peringkatnya adalah 6,00 lebih rendah daripada rerata peringkat kedua yaitu 17,00. Hal ini menunjukkan nilai rerata pretest pada 11 subjek lebih rendah dibandingkan dengan nilai rerata posttest. Pada tabel 2 diketahui nilai U sebesar 0,000 dan nilai W sebesar 66,000 yang jika dikonversi ke nilai Z sebesar -4,056. Nilai Sig 0,000 < daripada 0,05 yang berarti terdapat perbedaan antara kelompok pretest dan posttest yang artinya adanya pengaruh bimbingan kelompok melalui permainan outbound untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VI MII Pejambon.

Pada penelitian berjudul pengaruh Bimbingan Kelompok melalui Permainan Outbound untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VI MII Pejambon dengan teknik *sistematic sampling* sebanyak 11 subjek dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang merupakan skala guttman dengan 2 alternatif jawaban, dilakukan uji validitas menggunakan rumus *product moment* pada 40 item dan diketahui 27 item valid dan 13 item gugur. Nilai reliabilitas diketahui dengan uji menggunakan rumus *alpha cronbach* dan diketahui nilai reliabilitas sebesar 0,762.

Sebelum diberikan treatment layanan bimbingan kelompok melalui permainan outbound siswa belum mengenal lebih dalam mengenai penyesuaian diri dan pada nilai preetest menunjukkan nilai rendah. Sedangkan setelah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok melalui permainan outbound, pada hasil posttest menunjukkan hasil rerata yang berarti lebih tinggi dibandingkan nilai pretes sebelum layanan bimbingan kelompok melalui permainan outbound.

Pada uji analisis data dengan menggunakan rumus *Mann Whitney U Test* diketahui bahwa kelompok kesatu rerata peringkatnya adalah 6,00 lebih rendah daripada rerata peringkat kedua yaitu 17,00. Hal ini menunjukkan nilai rerata preetest pada 11 subjek lebih rendah daripada nilai rerata posttest. Jika U sebesar 0,000 dan nilai W sebesar

66,000 yang jika dikonfersi ke nilai Z maka nilainya adalah -4,056. Nilai Sig 0,000 < daripada 0,05 yang berarti terdapat perbedaan antara kelompok pretest dan posttest yang artinya adanya pengaruh bimbingan kelompok melalui permainan outbound untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VI MII Pejambon.

Hasil Analisis diatas sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Anita Dewi Astuti dengan judul "Bimbingan Kelompok Teknik Outbound Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa" dengan bimbingan kelompok melalui metode outbound siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri, komunikasi efektif, efisien, kemampuan pemecahan masalah, kemampuan berkonsentrasi, kejujuran, kemampuan berkolaborasi, kepemimpinan, dan pengembangkan inisiatif siswa sendiri. Selaras juga dengan penelitian Imam Subagyo yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik outbound efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa[12]. Bahkan, Layanan bimbingan kelompok dengan metode outbond dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui permainan yang menyenangkan dan bebas risiko.

Smit dan Wandel bahwasanya dikatakan resiko yang terkait dengan lingkungan ialah pemyesuain diri. Hasil wawancara dengan guru wali kelas VI yakni Andi Wimratani S. Pd, menyatakan bahwa ada beberapa anak yang belum mampu beradaptasi di kelas dengan baik, meraka masih belum bisa bergaul baik dengan teman sekelas, saling menggejek antar teman, saling bertengkar satu sama lain, saling menyalahkan ketika berbeda pendapat.

Berdasarkan hasil evaluasi terkait bimbingan keloinpok melalui permainan outbound terhadap 11 siswa meraka merasa senang terkait dengan informasi penyesuain diri yang belum mereka ketahui, menambah wawasan baru, dengan ditambah dengan adanya permainan outbound mereka merasa seru dalam bimbingan karena di dalam permaianan outbound mereka malatih kefokusan, melatih kesabaran, menambah solidaritas, menambah kekompakkan, dan lain-lain.

Tabel 3. Rekapitulasi Data Preetest dan Posstest

No	**Data Pre-test**			**Data Post-test**		
	Nama	Nilai	Kategori	Nama	Nilai	Kategori
1	ZA	8	rendah	ZA	24	tinggi

[12] Subagyo, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Outbound Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa."

2	AK	7	rendah	AK	23	tinggi
3	MT	8	rendah	MT	23	tinggi
4	AM	9	rendah	AM	24	tinggi
5	AW	9	rendah	AW	24	tinggi
6	ST	8	rendah	ST	23	tinggi
7	AB	8	rendah	AB	23	tinggi
8	RH	7	rendah	RH	24	tinggi
9	SQ	7	rendah	SQ	24	tinggi
10	VK	9	rendah	VK	24	tinggi
11	AE	9	rendah	AE	24	tinggi

Berdasarkan hasil pretest dan posttest menujukkan bahwa pada 11 siswa diketahui semua siswa dapat meningkatkan penyesuaian diri mereka dan yang pada awalnya 11 siswa termasuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok dengan melalui permainan outbound selama 6 kali pertemuan, seluruh siswa berada pada kategori tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melaui permainan outbound bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini menunjukkan hasil yang sesuai dengan penelitian dari Imam Subgyo yang berjudul "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Outbound Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa" berdasarkan hasil posttest, secara umum rata-rata kemampuan penyesuaian diri siswa meningkat setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound naik sebesar 9.0 %. Setelah dilakukan uji efektivitas model diperoleh Z hitung = -2,823. Jika w hitung adalah 0,005 dan w tabel adalah 0,05 maka 0,005 < 0,05 artinya mendekati nilai 0 sehingga signifikan atau w hitung < w tabel sehingga hipotesis Ho ditolak. Penolakan Ho berarti terdapat perbedaan rata-rata tingkat penyesuaian diri siswa pada hasil Pretest dan Posttest, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik outbound efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Kondisi dimana individu mencapai keseimbangan untuk memenuhi kebutuhan agar sesuai dengan lingkungan disebut penyesuaian diri.[13] Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon mental dan perilaku dimana individu berhasil berusaha mengatasi kebutuhan internal, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialaminya untuk mencapai tingkat keselarasan atau keharmonisan antara pengendalian diri dengan lingkungan.

[13] H Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).

Untuk mencapai keharmonisan antara pengendalian diri dengan lingkungan diperlukan upaya dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat menunjang pengoptimalan penyesuaian diri siswa. Faktor-faktor penyesuaian diri memiliki beberapa faktor internal dan eksternal. Menurut Schneiders, faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan sebagai berikut 1) Kemampuan fisik: keturunan, struktur fisik, sistem saraf, kelenjar dan otot, kesehatan, penyakit, dll; 2) Kematangan perkembangan: kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional; 3) Faktor psikologis: Pengalaman, pembelajaran, pengkondisian, otonomi, frustasi dan konflik; 4) Keadaan keluarga dan keadaaan sekolah. 5) Faktor budaya adalah agama.[14]

Berdasarkan faktor diatas, kemampuan fisik menjadi salah satu faktor yang dapat menunjang penyesuaian diri. Melatih kesehatan, keseimbangan tubuh melalui permainan dalam outbound dirasa dapat menstimulasi penyesuaian diri dilengkapi dengan memberikan pembelajaran, pengalaman dan sosial di dalam permainannya. Penyusunan program melatih penyesuaian diri siswa dapat disesuaikan dengam layanan dalam bimbingan dan konseling kelompok.

Tohirin menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu cara untuk memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Pada bimbingan kelompok harus dilakukan aktivitas dan dinamika kelompok yang memungkinkan terjadinya diskusi tentang berbagai topik yang berguna bagi pengembangan individu atau pemecahan masalah. Bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosial khusunya keterampilan komunikasi siswa. Lebih khusus lagi bertujuan untuk mendorong berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, pemahaman dan sikap yang mendukung terwujudnya perilaku yang lebih efektif, yaitu untuk meningkatan kemampuan berkomunikasi siswa baik secara verbal maupun nonverbal.[15] Layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu cara untuk memberikan bantuan kepada konseli melalui kegiatan kelompok.[16]

Menurut Asti, *outbound* merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan dan menantang dalam bentuk permainan yang kreatif, menghibur dan mendidik yang

---

[14] Sunarto dan Hartono.
[15] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007).
[16] Rizky Amalia dan Indah Fajrotuz Zahro, "Bimbingan Kelompok Sosiodrama Untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa Kelas X OTKP SMKN Ngraho Bojonegoro," *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (26 Januari 2022): 58–71, https://doi.org/10.53915/jbki.v2i1.156.

bertujuan untuk mengembangkan keterampilan diri individu maupun kelompok.[17] Outbound ialah kegiatan menyenangkan dan menantang dalam bentuk permainan yang kreatif, menghibur dan mendidik. outbound bertujuan untuk menunjang pemahaman serta pengembangan keterampilan diri individu maupun kelompok, serta meningkatkan keberanian dalam bertindak dan berfikir.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa kelas VI MII Pejambon dengan teknik outbound dimana terdapat aktivitas dan dinamika kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yang dilakukan selama 6 kali.

SIMPULAN

Hasil penelitian Efektivitas Bimbingan Kelompok melalui Permianan outbound Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VI MII Pejambon, terlihat dari hasil posttes kelas eksperimen yang sebelumnya mengalami peningkatan nilai dari hasil pretest sebelum diberikan treatment. Nilai Sig 0,000 < daripada 0,05 yang berarti terdapat perbedaan antara kedua kelompok yakni kelompok pretest dan posttest sehingga Ha diterima adanya efektivitas bimbingan kelompok melalui permainan outbound untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas VI MII Pejambon. Berdasarkan hasil penelitian ini, para siswa disarankan berlatih untuk memiliki penyesuaian diri yang baik agar dapat bersosialisasi di lingkungan sekolah dengan baik dan menunjang kelancaran di sekolah. Bagi Guru disarankan untuk mengetahui siswa yang penyesuaian diri berada pada kategori rendah dan sedang sehingga memiliki upaya untuk meningkatkannya demi menunjang kelancaran belajar siswa di sekolah. Bagi Sekolah disarankan untuk membuat program kegiatan yang bersinergi dengan bimbingan konseling untuk memberikan layanan bimbingan konseling dalam rangka meningkatkan penyesuain diri siswa. Sementara bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu menambah jumlah sampel tryout untuk meningkatkan jumlah item yang valid dan reliabilitas skala. Selain itu peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian pada subjek yang lebih banyak.

[17] Nur Shintya Isbayani, M. Pd Dra. Made Sulastri, dan S. Psi Luh Ayu Tirtayani, "Penerapan Metode Outbound Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Emosional Anak," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha* 3, no. 1 (5 November 2015), https://doi.org/10.23887/paud.v3i1.6148.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Rizky, dan Indah Fajrotuz Zahro. "Bimbingan Kelompok Sosiodrama Untuk Meningkatkan Perilaku Prososial Siswa Kelas X OTKP SMKN Ngraho Bojonegoro." *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (26 Januari 2022): 58–71. https://doi.org/10.53915/jbki.v2i1.156.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2007.

As'adi, Muhammad. *The Power of Outbound Training*. Yogyakarta: Power Books (IHDINA), 2009.

Azhar, Enny Fitriani, dan Nurasyah. "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Disiplin Mahasiswa BK." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 5, no. 2 (19 Mei 2020): 34–38. https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4172.

Darma, Budi. *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Bogor: Guepedia, 2021.

Isbayani, Nur Shintya, M. Pd Dra. Made Sulastri, dan S. Psi Luh Ayu Tirtayani. "Penerapan Metode Outbound Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Emosional Anak." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha* 3, no. 1 (5 November 2015). https://doi.org/10.23887/paud.v3i1.6148.

Jamil, Nurasyiah. "Bimbingan Kelompok dengan Teknik Outbound untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa." Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Da'wah Wal-Irsyad, 2016. https://osf.io/mwut8/download.

Kumalasari, Fani, dan Latifah Nur Ahyani. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan." *Jurnal Psikologi: PITUTUR* 1, no. 1 (28 November 2012): 19–28.

Kusuma, Yuga Adi. "Outbound Training Sebagai Salah Satu Metode Pendidikan Penguatan SDM." *Dakwatuna: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam* 4, no. 1 (25 Februari 2018): 135–48. https://doi.org/10.36835/dakwatuna.v4i1.287.

Nova, Zulvia Trinova, Nini Nini, Aprizal Ahmad Afrizal, dan Aisyah Nurrahmah Aisyah. "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Karakter Peserta Didik Di MTsN." *Al Irsyad : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11, no. 1 (5 Juni 2020): 23–34. https://doi.org/10.15548/jbki.v11i1.1511.

Subagyo, Imam. "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Outbound Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa." *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2013). https://doi.org/10.15294/jubk.v2i2.2724.

Sunarto, H, dan Agung Hartono. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.

Tohirin. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.